

The Sun Trip

MILAN - ASTANA - "EXPO to EXPO"

MODE D'EMPLOI

Vous avez déposé une candidature pour le rallye The Sun Trip Édition 2015 ou y songez sérieusement. Félicitations !

Ce document vous aidera à bien comprendre comment s'organiser pour se lancer dans une telle aventure.

Ce «mode d'emploi» intègre notamment quelques conseils d'expérience des pionniers du Sun Trip.

A lire attentivement !

UN TRAVAIL RÉALISÉ SOUS LA DIRECTION D'ANICK-MARIE BOUCHARD,
LA COORDINATRICE GÉNÉRALE DU SUN TRIP 2015

AVEC LA PARTICIPATION DE : FLORIAN BAILLY, GUILLAUME DEVOT, SYLVAIN MACHEFERT, LIONEL CANDILLE, CEDRIC VINATIER, ELVIRA ASKAROVA, JEAN CAVE, DIRCK HUYGHE, RAF VAN HULLE, STEPHANE BRIEL, TOM PAPAY, NOTAMMENT.



INFORMATIONS PRÉLIMINAIRES

ITINÉRAIRE

L'édition 2015 partira de Milan, Italie et aura pour destination Astana, au Kazakhstan.

Le départ devrait être donné au début du mois de juin 2015. Plus de précision rapidement.

Les détails du parcours seront dévoilés dans les semaines à venir. Le parcours proposera une large liberté d'itinéraire sur la première partie d'aventure, puis des étapes obligatoires au Kazakhstan. Le parcours proposera plusieurs centaines de kilomètres de pistes non-asphaltées sur la partie finale.



IMPORTANT : la situation géopolitique de l'Ukraine étant incertaine à l'heure d'écrire ces lignes, l'ensemble des contraintes liées à l'itinéraire seront ajustées et confirmées en fonction de la stabilité politique et de l'ouverture des frontières, dans une optique de sécurité des participants. Des précisions seront apportées d'ici la fin de l'année 2014 pour vous permettre de planifier l'obtention de vos visas.

LES CHALLENGES 2015

En plus de constituer une aventure inédite, le Sun Trip compte deux catégories de défis facultatifs :

- **Le prix "Course solaire"** : ce défi récompensera le participant ou le duo qui se rendra à Astana le plus rapidement en utilisant uniquement la recharge solaire comme source d'énergie des batteries.
- **Le prix de "l'Aventurier du Sun Trip"** : décerné par un jury composé notamment d'anciens participants, ce prix saluera les aventuriers les plus complets et les plus en phase avec l'état d'esprit du Sun Trip.
- **Le prix du public** : comme pour l'édition 2013, les internautes pourront désigner leurs aventuriers préférés, en votant sur les blog officiels du Sun Trip 2015.

Plus d'informations ultérieurement.



VOTRE ANNEE « SUN TRIP 2015 »

JUSQU'AU MOIS DE SEPTEMBRE 2014

Réflexion - Votre participation au Sun Trip vous demandera une grande implication durant toute la phase de préparation et exigera un temps de deux à trois mois entièrement libéré de toute contraintes. Travail, famille, étude, retour à la vie « normale », etc..., partir pendant plusieurs mois n'est pas un acte anodin. Avisez votre proches et assurez-vous de leur soutien !

Prévenir tout le monde plusieurs mois en avance de son départ. J'ai demandé à mes 2 collègues s'occuper de ma clientèle (je suis pédicure indépendante). Au retour après 2 mois, j'ai récupéré plus de la moitié.

- Elvira, participante 2013

J'ai informé mon employeur un an avant le départ, pour m'assurer de son feu vert et de son partenariat financier. Il a fallu plusieurs mois d'adaptation progressive de mon équipe, et planifier les projets importants pour mon retour. Mine de rien, ce fut très bénéfique pour mon travail, j'ai pu faire une pause en toute sérénité.

- Sylvain, participant 2013

Communication - Nous mettons à votre disposition un forum de discussion (<http://thesuntrip.forumactif.org/>) sur lequel vous pourrez échanger avec les sympathisants et futurs participants, mais aussi poser des questions à l'organisation. Assurez-vous de comprendre son fonctionnement et de savoir où chercher les ressources.

Il n'y a pas de "langue officielle" pour le Sun Trip, et vous pouvez communiquer dans la langue de votre choix. L'organisation répondra principalement en anglais ou en français. Vous pouvez changer la langue du forum dans la section "Profil", onglet "Préférences". Par la suite, si vous êtes sélectionné, vous serez admis sur les forums des participants. Il vous sera aussi demandé que vous nous teniez au courant de vos choix, vos difficultés, bref, de l'avancement de votre préparation, afin que l'on vous soutienne plus efficacement !



Décisions - Vos motivations, vos objectifs, vos forces et vos faiblesses vont influencer grandement vos choix dans cette aventure. Votre formulaire de pré-inscription vous permet de faire un bilan qui vous sera utile pour choisir un vélo électrique solaire adapté. N'hésitez pas à vous y référer et à relire vos réponses.

Selon moi, une part importante de l'aventure Sun Trip est de tout organiser à l'avance et être prêt au départ.... et faire tout par soi-même [...] Si tout est préparé d'avance par d'autres personnes, ce n'est pas le même défi.

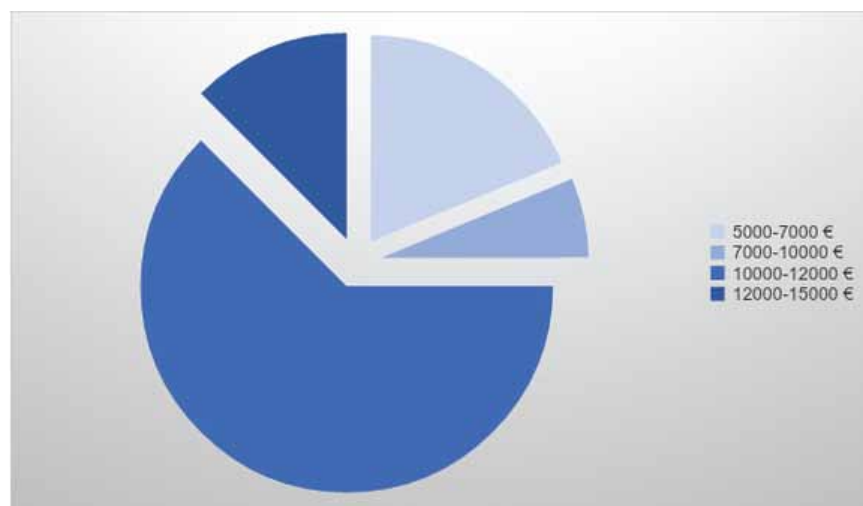
- Dirk, participant 2013

Technique - Il est de votre responsabilité de concevoir et de réaliser (ou faire réaliser) un vélo électrique solaire. Vos choix techniques doivent refléter la réalité du parcours et ne sont pas à prendre à la légère. Prenez contact avec des professionnels du vélo et/ou du solaire, car un vélo solaire mal imaginé et conçu peut s'avérer très vite totalement inutilisable. Il faudra que celui-ci soit conforme au Règlement technique qui sera diffusé par l'organisation avant l'été 2014.

Définir impérativement d'entrée quel type de machine, quelle puissance, quel moteur, combien de panneaux à embarquer. Après viennent le financement, les partenaires, le parcours, le temps accordé par nos employeurs pour quitter momentanément son job et la possibilité de réintégrer l'entreprise au retour.

- Jean, participant 2013

Financement - Élaborez un plan de financement. La majorité des participants de la première édition ont estimé leur budget de participation entre 10 000 et 12 000 €. Des frais d'inscription de 300€ sont à prévoir pour cette deuxième édition (en guise de participation aux frais logistiques, à la mise à disposition de balise GPS ou encore au retour des vélos), mais c'est surtout la conception du vélo et les frais du voyage qui composent la majeure partie du budget. Tous les participants peuvent faire des démarches de recherche de sponsors privés - financiers et/ou techniques.



Pour la préparation, il faut commencer le plus tôt possible [...] Il est très difficile trouver ses sponsors quand tu ne connais pas grand monde. Alors j'ai travaillé au maximum et économisé sur tout et tous les jours (vêtements, nourriture, eau, électricité, chauffage...) [...] Dans le club de tandemistes de France notre amie a vendu nos kilomètres pour 0,15€ - résultat 800€ !!!
- **Elvira, participante 2013**

Administration - Si vous n'avez pas de passeport ou si celui-ci n'est pas valide au moins jusqu'en février 2016, il faut en obtenir un dès maintenant. Est-il en bon état ? Y a-t-il suffisamment de pages vierges pour y accueillir visas et tampons ? Un participant n'ayant pas un passeport en règle (visas compris), ne sera pas admis au départ de cette deuxième édition.

Itinéraire - Prenez dès maintenant un moment pour examiner votre itinéraire probable, en prenant en compte les difficultés proposées par chacun (col, désert, piste, frontière). Il est de votre responsabilité de vous procurer les visas requis pour entrer dans les pays traversés. Il faudra les faire réaliser tous avant le départ, de dates à dates. L'organisation vous aidera pour l'obtention d'un visa kazakh permettant la réalisation du parcours cadre proposé.

Les nouveaux participants peuvent aussi visiter tous les sites web des anciens participants - ils y trouveront beaucoup d'informations et d'inspiration.
- **Dirk, participant 2013**



DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2014

Confirmation d'inscription - Tous les participants doivent confirmer fermement leur volonté de participer au Sun Trip 2015. Une convention vous sera acheminée pour signature, posant les bases de votre consentement à participer à l'aventure, sous votre propre responsabilité, dans des conditions définies. Cette convention abordera également la question du droit d'utilisation de votre image pour la communication de l'évènement (site internet, presse, vidéo...). Les frais d'inscription seront à régler à ce moment là (300 € pour un participant en solo, 450 € pour un duo)

Conception - À cette étape, la forme générale de votre vélo sera décidée, et vous ferez l'acquisition et l'assemblage des pièces maîtresses (vélo, moteur, batterie, panneaux solaires).

Pour ma part, un an à l'avance j'ai commencé l'entraînement physique. Si on n'est pas un gros sportif, s'inscrire dans une salle de sport, surtout, ne pas négliger le physique. C'est une épreuve très dure. Si on veut faire une performance, c'est aussi le physique qui va jouer sur le moral.

- **Stéphane B., participant 2013**

Santé et entraînement - Mise à jour des vaccins, examen médical, ou encore éventuel examen cardiologique de contrôle... Il faut dès maintenant se connaître le mieux possible et de cerner ses éventuelles faiblesses. Prendre rendez-vous avec un kinésologue, un professionnel de l'activité physique et consulter un diététicien au besoin. Avant le départ, un certificat de non contre-indication à la pratique d'un sport d'endurance ou l'équivalent devra être remis à l'organisation. Plus d'informations vous seront communiquées à ce moment..

Administratif - Clarifier les visas à obtenir, leurs modalités d'obtention et les délais à prévoir. Faire la liste des documents nécessaires et commencer à les obtenir, au besoin. Poser des questions à l'organisation et contacter une société spécialisée dans l'obtention de visas si désiré.

Communication - Tous les participants doivent communiquer sur leur aventure, y compris les participants de la course solaire. Commencez à songer à votre stratégie et à choisir votre équipement en conséquence. Nous demandons aussi que vous ayez de quoi prendre des photos et les transférer facilement sur Internet. Par souci pratique, il est conseillé de se munir d'un (petit) ordinateur portable ou au moins une tablette ou un smartphone assez puissant. Le wifi étant très développé dans ces zones du monde, ces outils vous permettront de communiquer et d'échanger plus facilement.

Pour la communication - j'ai utilisé un GSM Facebook par un SmartPhone. Mon problème a été de ne pas bien maîtriser la possibilité d'avoir un ordi et Internet.

- Elvira, participante 2013

Tester en conditions l'utilisation des outils informatiques, se familiariser avec les applications disponibles pour recadrer les photos, monter les vidéos, les publier et les intégrer sur un blog et les réseaux sociaux. Je m'y suis pris un an à l'avance, je débute dans le monde des tablettes.

- Sylvain, participant 2013

De nombreux médiums peuvent être envisagés pour communiquer : blog de l'aventurier, blog personnel déjà axé sur l'aventure, page ou profil public sur Facebook, Twitter, Google Plus, Instagram, YouTube, Pinterest, VK, LinkedIn, Flickr, etc. Veuillez nous faire parvenir les liens vers les comptes sur lesquels vous diffuserez de l'information sur l'aventure afin que nous puissions les partager via nos pages et notre site Web. Vous aurez également un profil à remplir sur le site officiel de l'aventure, pour vous présenter au grand public.



DE JANVIER À MARS 2015

Faire le point - Une entrevue individuelle par vidéo-conférence vous permettra de faire le point avec l'organisation sur l'état de votre préparation. Profitez de cette occasion pour poser des questions et nous faire part de vos besoins particuliers - logistique, médical, technique, communication, etc.

Administratif - Chercher une police d'assurance adéquate, couvrant le rapatriement et répondant aux critères des visas à obtenir, s'il y a lieu. Pour la majorité des participants, le processus d'obtention des visas commencera à cette étape.

Pour le visa russe - le plus facile est de passer par une firme spécialisée. Pour la Russie, on peut avoir l'invitation (voucher, confirmation de réservation de logement gratuitement sur le site Russie Autrement (<http://www.russieautrement.com/>) en échange d'une mention.

- Elvira, participante 2013

6 mois à l'avance commencer à faire les démarches des visas. Moi avec Action Visas, ça a bien marché.

- Stéphane B., participant 2013

Conception - Le vélo solaire doit être fonctionnel et testé sur la route. Les choix techniques majeurs doivent être déclarés au Directeur technique pour le carnet technique de l'équipage et le pré-contrôle. Les ajustements finaux doivent être effectués, en accord avec le règlement technique final.

Préparer comme pour le Paris-Dakar quelques mois avant, une pré-épreuve du Suntrip c'est-à-dire une mise en situation dans ce qui a été notre première étape, [...] les gens se débrouillent pour dormir comme il veulent et où ils veulent, et font un petit article avec photo ou petit film pendant leurs deux pré-étapes...

- Tom, participant 2013

Avoir son vélo en phase de finition environ 6 mois avant, de manière à pouvoir le tester et apporter les modifications nécessaires au besoin, ça évitera de gros soucis par la suite.

Question matériel, s'adresser à de bons professionnels qui ont du bon matériel [...] prévoir quelques pièces (essentielles) de rechange et ne pas prendre sa maison en bagages.

- Stéphane B., participant 2013

Transport - Planifier votre déplacement pour le départ de l'aventure, à Milan. Les modalités d'accueil sur place seront précisées ultérieurement. Attention : dans tous les cas de figure il faudra impérativement être présent sur place 2 ou 3 jours avant le départ. Si vous en avez la possibilité, sachez que certains participants de l'édition précédente se sont rendus sur le lieu de départ à vélo, de façon à organiser un événement de départ dans leur communauté et de prendre le rythme en testant l'organisation du voyage. Certains se sont même retrouvés en groupe sur la route !

Entraînement - Intensifier la préparation physique d'endurance en portant une attention particulière aux genoux et au dos, plus enclins aux blessures. Faire du vélo dans une diversité de conditions (météo, relief...), sur vélo stationnaire au besoin.

Matériel - Élaborer une checklist du matériel obligatoire et facultatif pour le bivouac, l'alimentation, les vêtements techniques, les accessoires vélo.

J'ai fait une checklisk de ce que j'emporte avec moi dans un long trajet à vélo, c'est en néerlandais, mais ça peut inspirer beaucoup les gens. Parfois, je suis sur des foires du voyage et je donne des conseils aux gens, ils sont très contents d'avoir cette liste ! Vous pouvez la télécharger sur mon site :

<http://bikeandtrek.com/wp-content/uploads/2012/04/Uitgebreide-PAKLIJST-FIETSTREKKING-Dirk-HUYGHE-versie-juni-20121.pdf>

Vous pouvez aussi y voir une photo de mes bagages et de leur répartition entre les différentes sacoches de vélo :

<http://bikeandtrek.com/paklijst/>

- Dirk, participant 2013

Financement - Prévoir un montant suffisant pour couvrir les frais du voyage, les achats de dernière minute, les bris, les cas d'urgence et le retour au pays. Des liquidités de 2000-4000 € sont recommandés au moment du départ. Prendre rendez-vous avec votre banquier pour l'informer du voyage, vérifier la validité des cartes de paiement et négocier des tarifs internationaux avantageux.

Communication - À partir du début de l'année 2015, vous aurez à disposition un espace dédié sur le site Web du rallye (www.thesuntrip.com). Nous vous encourageons à l'utiliser pour publier vos histoires et vos photos de façon régulière pour raconter sur préparation et ensuite lors de l'aventure (1-7 fois par semaine), notamment si vous tentez votre chance au défi de l'aventurier solaire.

Téléphonie et Internet - Pour toute la durée du rallye, vous devez être équipé au minimum d'un téléphone fonctionnant dans toute la région, c'est-à-dire un téléphone européen ou un quadri-bande international. Sans téléphone, il ne sera pas possible de prendre le départ.. Comme nous devons pouvoir vous joindre en cas d'urgence, nous vous suggérons de vérifier avec votre opérateur la possibilité de passer sur un forfait international, et d'envisager l'achat de SIM prépayées à votre sortie de l'Union Européenne.

Sachez que les connections Wi-Fi se trouvent relativement bien jusqu'en Russie, puis au Kazakhstan ce sont des cartes/modem SIM 3G qui vous permettront d'accéder à Internet d'un peu partout, à débit généralement lent (sauf dans les villes). L'organisation tâchera de vous aider pour ces questions de carte SIM 3G. Pensez aussi à créer un compte Skype et à vous familiariser avec son fonctionnement, le cas échéant.



D'AVRIL À JUIN 2015

Technique - Prévoyez des tests longue distance avec votre vélo. Finalisez sa conception pour le voyage (bagages et accessoires). Le contrôle technique préliminaire est prévu en avril. Vous devrez remplir le carnet technique du vélo et le fournir au directeur technique qui vous demandera des précisions au besoin. Ce contrôle technique préliminaire sera ensuite validé par une inspection sur le site.

Je dirais que 3 mois à l'avance, il faudrait être prêt au niveau du vélo et du physique. Il devrait rester seulement le petit matériel à prévoir (gourde, duvet, popote ...), la grosse partie du travail devrait être faite.
- **Stéphane B., participant 2013**

Administratif et médical - Très important ! Envoyez (par email) les copies de passeport, visas, numéro de police d'assurance et certificats médicaux à l'organisation. Finalisez les vaccinations, votre trousse médicale personnelle.

Entraînement - Augmentez progressivement l'intensité et la durée de vos entraînements. Attention à vos genoux ! N'hésitez pas à consulter un spécialiste de la médecine sportive. Prévoyez des bandages de soutien ou de compression, au besoin.

Logistique - Finalisez les formalités bancaires, la gestion de la famille, du travail et du logement. Déterminez avec vos proches des procédures en cas de rapatriement, de casse technique ou de coupure des communications. Ne négligez pas ces derniers moments passés avec eux avant l'aventure !

PENDANT L'AVENTURE

Chacun sera libre de déterminer son mode de logement et son alimentation, étant précisé que l'équipement de bivouac est obligatoire (chacun déterminant son propre type d'équipement).

Pour la bouffe, manger local (riz, pâtes), mais pas trop de plats en sauce d'aspect bizarroïdes...
- **Stéphane B., participant 2013**

Chaque participant sera équipé d'un système de géolocalisation en temps direct, remis par l'organisation.

Par mesure de sécurité il sera interdit de rouler de nuit, entre 21h et 5h (heure locale).

Pendant l'aventure tous les aventuriers seront libres de se contacter (par mail, Skype, le forum ou par téléphone), afin d'échanger sur leurs expériences, de s'entraider.

Avec les autres participants, j'ai fait très bonne rencontres. Dommage ne pas passer plus du temps avec eux pour mieux les connaître ! [...] J'ai eu chance de croiser 2 participants sur la route par hasard -c'est génial !"
- **Elvira, participante 2013**

A l'image des grandes courses au large, chaque participant devra respecter un devoir d'assistance envers un autre aventurier qui pourrait se trouver en situation de détresse à proximité de sa position. L'organisation pourra donc imposer à un participant de faire un détour pour venir en assistance à un autre participant.

Plus largement, l'esprit de solidarité entre les participants fait partie des valeurs de l'aventure. C'est un état d'esprit qui doit être partagé par chacun. The Sun Trip est une expérience humaine inédite avant d'être une aventure individuelle.

Ne pas hésiter à demander de l'aide à toute personne que l'on croisera sur notre route, si besoin, et éviter toutes les personnes qui ne nous inspirent pas confiance, quitte à se tromper.
- **Stéphane B., participant 2013**

Pendant l'aventure, un ou plusieurs véhicules de l'organisation devraient circuler entre les participants. L'objectif premier est la communication (prises d'images, interview, récit du quotidien des aventuriers...), mais en cas de problème majeur, ces véhicules pourront porter assistance à un participant.

Dans chacun des pays potentiellement traversés par les aventuriers, l'organisation aura préalablement défini des interlocuteurs à alerter en cas d'urgence (accident, rapatriement...).

Au delà des équipes d'organisation et de tournage qui circuleront sur le parcours, un représentant de l'organisation sera toujours joignable par téléphone.

Je ne changerais rien à ce qui c'est passé pendant mon trip, j'ai "kiffé" à mort. Pour la motivation, c'est tout simple, il suffit juste de se dire que l'on vit quelque chose d'extraordinaire et que de toutes façons, on n'a pas le choix, il faut aller de l'avant.
- Stéphane B., participant 2013

LE RETOUR

Après l'arrivée, les aventuriers pourront choisir de poursuivre leur route ou de rentrer à vélo en France. Cette démarche sera purement personnelle, en dehors du cadre de l'organisation de The Sun Trip.

L'organisation travaillera (pendant l'année 2014) sur les questions relatives à l'accueil à l'arrivée et au retour groupé des vélos vers l'Europe (par camion) pour ceux qui le désirent.



Voilà un état des lieux des informations qui peuvent vous être données à ce jour.

Plus largement, il faut que vous ayez bien conscience que le Sun Trip est organisé dans un esprit pionnier, sans pouvoir compter sur une structure d'organisation comme le Dakar ou le Vendée Globe. C'est toutefois avec enthousiasme et passion que nous feront au mieux pour vous assurer une participation agréable et mémorable. Vos commentaires et suggestions sont toujours les bienvenus.

En vous remerciant pour votre confiance.

LA SUN TRIP TEAM 2015